STROMSTÜBERL | GESUNDHEIT VOR TRAININGSSTART

EMS-Kontraindikationen

Orientierung für nichtmedizinisches Ganzkörper-EMS | 27.10.2026

Bitte besprich gesundheitliche Einschränkungen vor dem ersten Termin mit uns. Diese Übersicht nach dem deutschen Konsens 2024 ersetzt weder die persönliche Anamnese noch ärztliche Beurteilung oder die gerätespezifischen Herstellerangaben.

1. Ausschlussgründe

Bei diesen Umständen findet kein nichtmedizinisches EMS-Training statt:

- Akute Erkrankungen, bakterielle Infektionen, Entzündungen
- Frische Operationen im Stimulationsbereich
- Arteriosklerose / arterielle Durchblutungsstörungen
- Stents / Bypässe seit weniger als sechs Monaten
- Unbehandelter Bluthochdruck
- Schwangerschaft
- Elektronische Implantate, Herzschrittmacher
- Herzrhythmusstörungen
- Schwere Blutgerinnungsstörungen / Blutungsneigung
- Neurologische Erkrankungen, neuronale Störungen, Epilepsie
- Bauchwand- oder Leistenbruch
- Akuter Alkohol-, Drogen- oder Rauschmitteleinfluss

2. Vorher ärztlich abklären

Training nur nach ärztlicher Zustimmung, mit erforderlicher Fachkompetenz und geeigneter Betreuung:

- Diabetes Typ 1 / Typ 2
- Tumor- und Krebserkrankungen
- Akute ungeklärte Rückenschmerzen
- Akute Nervenschmerzen / Bandscheibenvorfälle
- Implantate älter als sechs Monate
- Innere Erkrankungen, insbesondere Nierenerkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Bewegungskrankheit (Kinetose)
- Ausgeprägte Wassereinlagerungen / Ödeme
- Wunden, Ekzeme, Verbrennungen im Elektrodenbereich
- Medikamente im Zusammenhang mit diesen Erkrankungen

Wichtig: Die Gruppen sind nicht als Selbsttest gedacht. Elektronische Implantate bleiben Ausschlussgründe, unabhängig von ihrem Alter. Eine ärztliche Zustimmung hebt Ausschlussgründe oder strengere Herstellerangaben nicht auf. Dieses Blatt ist keine Freigabe für eigenständiges Heimtraining.

Grundlage: von Stengel et al. (2024), deutscher Konsens zu nichtmedizinischem Ganzkörper-EMS, Tabelle 3. Eigene deutsche Zusammenfassung. DOI: 10.3389/fspor.2024.1371723

Originalveröffentlichung lesen